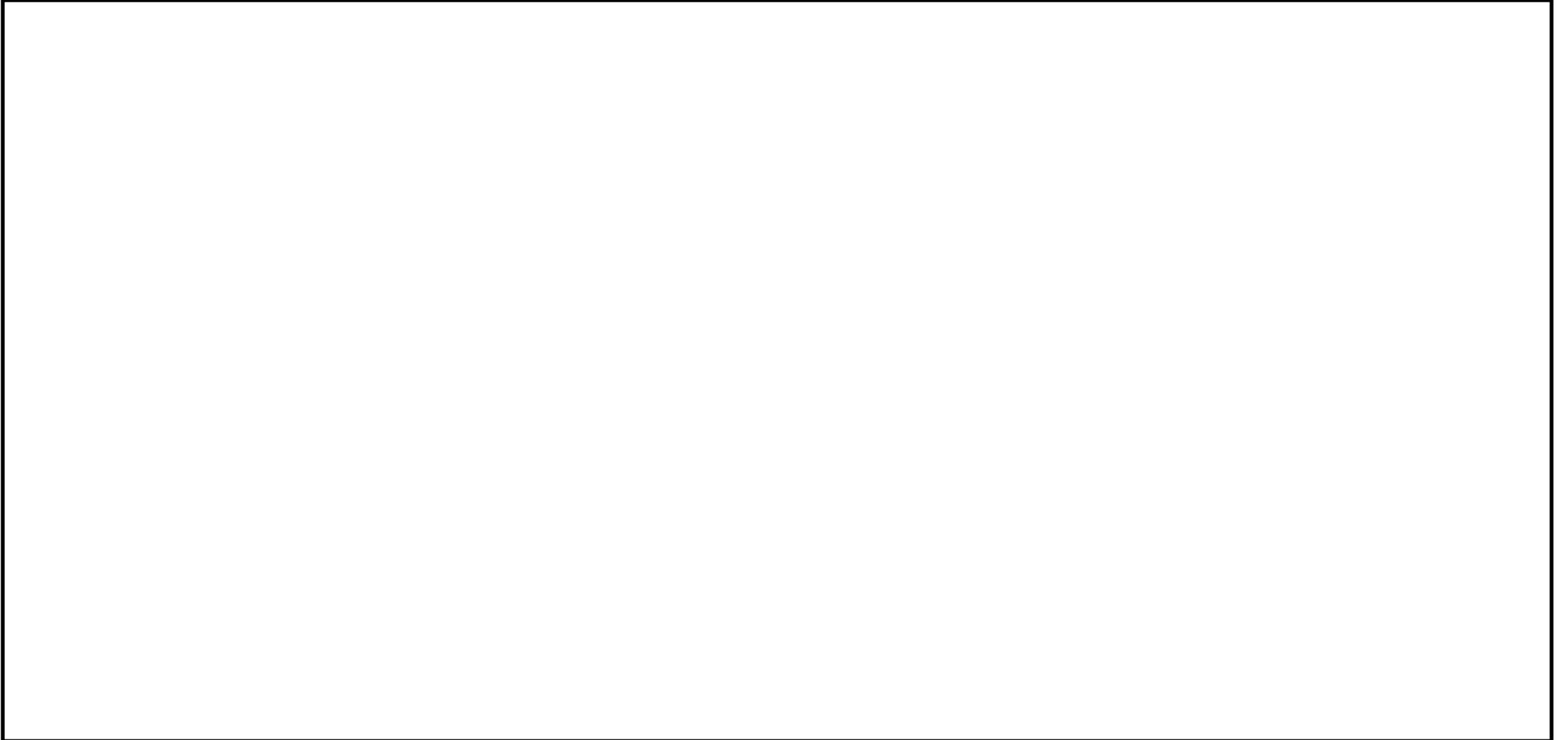


# カードセラピー

年 月 日

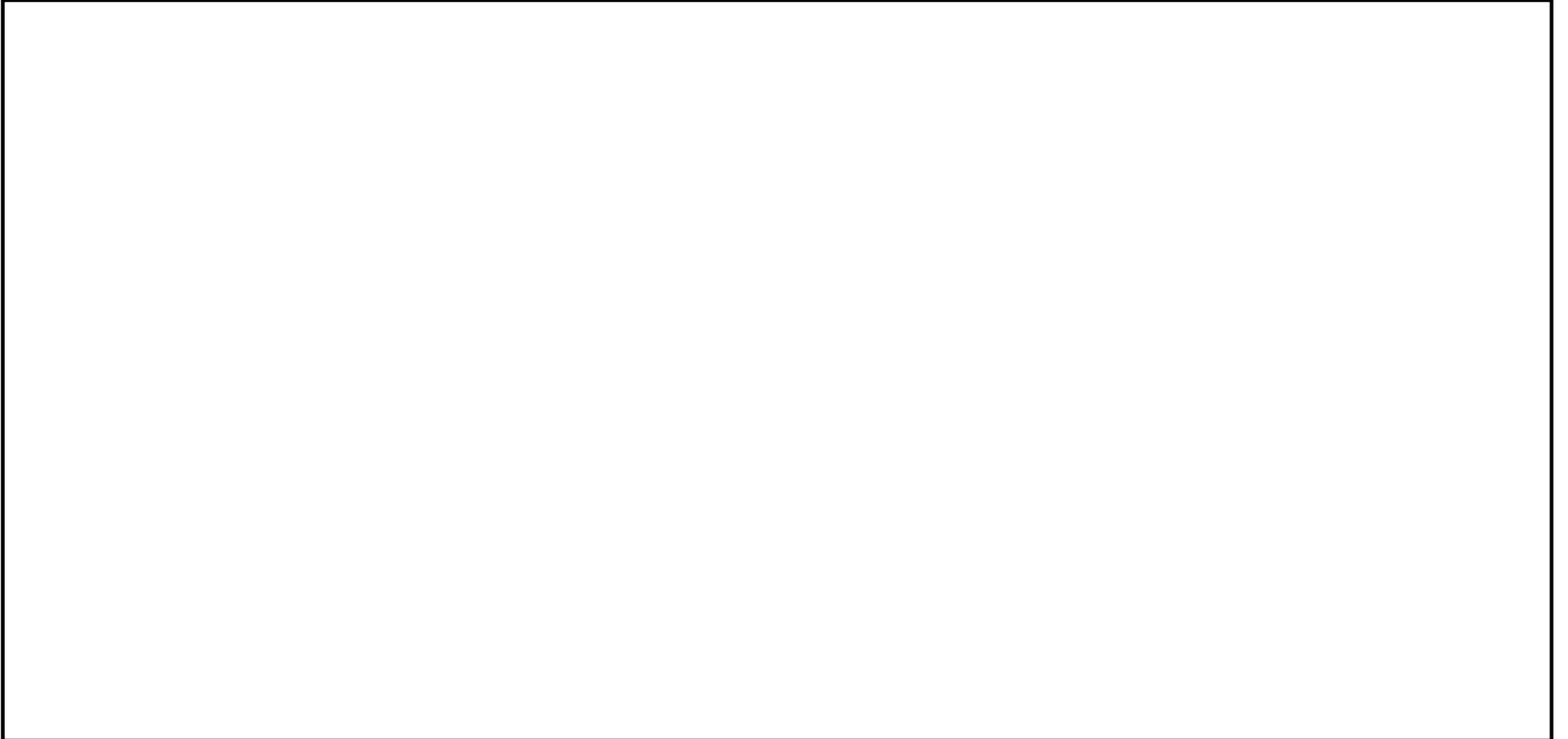
テーマ

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the user to write the theme of their card therapy session.

# チャクラセラピー

年 月 日

テーマ

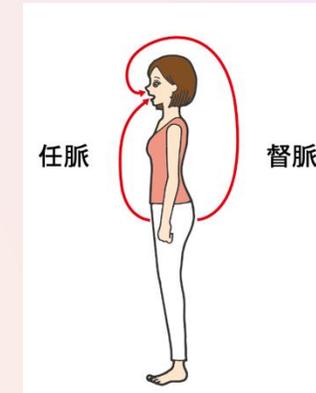
A large, empty rectangular box with a black border, intended for the user to write the theme of their chakra therapy session.

# 筋反射の前準備（立っての短縮）



① ネックレスや指輪、時計など貴金属を外す

② 体を統括している督脈（行動のエネルギー）と  
**任脈**（選択のエネルギー）を整える



③ 体の3軸、横軸（人の目が気にならなくなる）縦軸（ステッ  
（前→未来への不安がなくなる、後ろ→過去にとらわれない）を



④ **水分**を十分にとる

⑤ 顕在意識にも、意思表示をして認識させてから始める  
「**私は、今からセルフ筋肉反射チェックをします！**」



⑥ 反転していないか事前に確認してから筋反射テストを始める  
「**Yes**」 → **前に倒れたらOK。**



# 筋反射の前準備（座っての短縮）

① ネックレスや指輪、時計など貴金属を外す

② 任脈・督脈、体の3軸（横軸、縦軸、前後軸）を整える

〈座って、自分の利き腕ではない腕の盛りあがっている部分に、利き腕の手を軽くのせる〉

③ **定位置**を確認：「定位置を教えてください」

→利き腕の手で軽く押してみたとまるところが定位置となる

④ **任脈**チェック：任脈をあげる（整える）

→利き腕の手で軽く押してみても落ちなければOK（任脈整っている）

⑤ **水分**チェック：自分の髪の毛を触って落ちなければOK（水分足りている）

⑥ **反転**チェック：「Yes」→定位置でとまればOK、「NO」→下がればOK

「私は、○○（名前）です。」→定位置でとまればOK